

Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” – ul. Semaforowa 42
Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie i II śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 18.08	<u>Śniadanie:</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g Jajecznica na masle (3,7) 80g, Paski kolorowej papryki 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt.	Makaron penne z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) Posypany startym żółtym serem (7) 200g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 19.08	<u>Śniadanie:</u> Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 10g, Szynka z liściem (1) 20g, Plasterki pomidora 20g, Herbatka miętowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem z kolorowych jarzyn z ziarnami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurt naturalny z kawałkami owoców (7) 120g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 100g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, Fasolka szparagowa parowana 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 20.08	<u>Śniadanie:</u> Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 10g Kiełbaski z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Słupki ogórka 20g Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 120g	Pulpeciki na raz (1,3) w sosie koperkowym – śmietankowym własnego wyrobu (1,7) 3szt./60g Kasza jęczmienna (1) 100g, Surówka z tartej marchewki 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 21.08	<u>Śniadanie:</u> Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 10g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka rumiankowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 120g	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Kalafior na ciepło 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 22.08	<u>Śniadanie:</u> Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 10g, Szynka z kurczaka (1) 20g, Pasta z rybką własnego wyrobu (4) 20g, Połówki rzodkiewki 20g, Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem z pomidorów ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki 200ml (1,7,9)	Mix świeżych warzyw i owoców 60g	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. polewa z owoców sezonowych na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g kompot wieloowocowy 200ml

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” – ul. Semaforowa 42

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie i II śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 25.08	<u>Śniadanie:</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 10g, Ser żółty wędzony (7) 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g Plasterki ogórka 20g, Herbata zielona 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 120g	Ryż z kawałkami fileta drobiowego i warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 200g Kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 26.08	<u>Śniadanie:</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 10g Połówka jajka na twardo z dipem jogurtowo - majonezowym (3,7) Szynka drobiowa (1) 20g, Połówki rzodkiewki 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kanapka z masłem, serem mozzarella i pomidorem (1,7) 1szt.	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 100g, Surówka z ogórków kiszonych i małosolnych z drobno posiekaną cebulką 30g, Marchewka kostka na ciepło (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 27.08	<u>Śniadanie:</u> Owsianka na mleku z jabłkiem (1,7) 200ml Chleb żytny (1) 50g z masłem (7) 10g, roszponką 5g, szynką wieprzową (1) 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka z dzikiej róży 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa z tartej marchewki z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Koktajl owocowy na maślanie (7) własnego wyrobu 120g	Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw 120g Kasza gryczana 100g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 28.08	<u>Śniadanie:</u> Płatki jaglane na mleku (7) 200ml, Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 10g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, Plasterki pomidora 20g Napar z meliski 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Sałatka jarzynowa tradycyjna (3,9,10) 60g, Kanapka z bułki wrocławskiej z masłem (1,7) 1szt.	Pałka drobiowa z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 100g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g, Surówka białej kapusty z koperkiem 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 29.08	<u>Śniadanie:</u> Jęczmienny kociołek smakosza (1,7) z kawałkami owoców 200ml Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 10g Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g Herbata biała 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem z dyni i ciecierzycy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z powidłami śliwkowymi 1szt.	Pierogi ruskie z serem i ziemniakami okraszone masłem (1,7) 4szt. Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g kompot wieloowocowy 200ml

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę